

angefülltem Magen in das Wasser; es nehme Keiner vor dem Bade berauschende oder geistige Getränke zu sich; man kühle entsprechend mit Wasser sich ab, bevor man mit dem Schwimmen anfängt. Wer durch das Baden angegriffen, schwach wird, nehme etwas Obst, eine Apfelsine, oder Kaffee, oder auch malzreiches Bier zur Erquickung, nachdem er dem Wasser entstieg. Der Frerende, der Ohnmacht Nahe, muß mit rauhen, trockenen Tüchern gerieben werden, rasch sich ankleiden und Bewegung in freier Luft machen u. Länger als fünfzehn Minuten soll man nicht baden.

Knaben und Mädchen sollen Ausflüge niemals ohne ihre Eltern oder Lehrer machen, nur gewählte Theaterstücke sehen, nur bestimmte Musik anhören, nur gute Bücher lesen, und vor dem Besuche von Wirthshäusern und allen zweideutigen Orten sorgfältig bewahrt bleiben. Der beste Kreis ist der Familienkreis, die beste Gesellschaft die wohlwollender, gebildeter, sittenreiner und charakterfester Personen. Alle Erziehungs-Anstalten, welche den jugendlichen Menschen des Einflusses der Familie berauben, sind verwerflich, und dies ganz besonders, wenn sie auf Hygiene nicht Rücksicht nehmen.

### Gärten für Kinder.

In jedem Kinde ruht von Natur der Trieb, die mütterliche Erde zu bearbeiten, zu säen, zu pflanzen. Die Liebe zu Blumen und Früchten fördert die Gesundheit, stärkt die Körperkraft, frisch den Geist auf.

Ein Kind, welches Sinn für den Garten gewonnen, welches seine Beete bestellt, die Gewächse sich entwickeln sieht, sich der Blumen erfreut, die es selbst gezogen, die Früchte genießt, die es selbst gebaut, welches den Gartenbau praktisch erlernt, wird damit gegen die schlimmsten Widersacher des menschlichen Daseins gesichert. Es wird später sich kleiden und nähren können durch die Arbeit seiner Hände, wenn die anderen Mittel versagen. Es wird ihm eine gesunde und anregende Beschäftigung für Leib und Seele gesichert, wenn beide der Stärkung bedürfen. Jeder Tag bringt Neues, jede Jahreszeit ihre Beschäftigung, welche die Langeweile nicht aufkommen läßt. Glücklich in der That ist der, der in der Jugend in der Pflege des Gartens Beschäftigung in seinen Mußestunden und Freude an seinen selbstgezogenen Erzeugnissen zu finden gewöhnt ist. Denn er wird, sei es auch nach manchem menschlichen Irren und Fehlen, immer mit alter Liebe zu den Arbeiten zurückkehren, die ihm in der schönen Jugendzeit lieb und werth geworden sind.

Nicht Knaben allein, auch die Mädchen können, wenn auch mit gewisser Beschränkung der körperlichen Anstrengungen, im

Garten zum Segen ihrer geistigen und leiblichen Frische anregende, angenehme Stunden verwenden, welche in unserer Zeit nur zu oft mit Gegenständen ausgefüllt werden, die für das Gemüth und die Gesundheit nur Nachteile, niemals Nutzen schaffen.

Woher kommt es denn, daß die Landbewohner so frisch, kräftig und stark heranwachsen, daß die Jugend unter andern Lebensbedingungen so oft verkümmert und an Nervenschwäche, Blutarmuth und Bleichsucht leidet?

Unsere Schulen müssen irgend einen Weg finden, sagt ein amerikanischer Lehrer, um ihre Zöglinge säen und pflanzen zu lehren. Vieles kann gethan werden, selbst im Schulzimmer, mit kleinen Blumentöpfen, damit, wo der Raum nach Außen fehlt, ein Gärtchen, sei es auch noch so klein, im Hause, im Zimmer, am Fenster, im Hofraum durch einzelne Gewächse je nach der Jahreszeit und dem vorhandenen Raum gewonnen werde. Wo bei den Wohnhäusern kleine Gärten sind, mögen den Kindern einige kleine Beete eingeräumt werden, damit sie selbst ihre Kräfte daran versuchen, ihre Aufmerksamkeit daran üben, ihre selbstgezogenen Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Radieschen, selbst Kartoffeln und Rüben und dergleichen mit doppeltem Genuße verzehren. Die Blüthen, welche ein Kind sich aus den Knospen hat entwickeln sehen, die es täglich gepflegt, bis endlich sich der Kelch erschlossen, werden ihm theurer